

ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE RETORNO ÀS SESSÕES DE SKATE

JULHO 2020



ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE RETORNO ÀS SESSÕES DE SKATE

Após esse longo período de isolamento social, o mundo gradualmente vai buscando o retorno às atividades, de forma diferente em cada lugar, de acordo com a situação da epidemia e julgamento das autoridades de saúde locais. Essa orientação geral busca ajudar na retomada das sessões de skate da forma mais segura possível.

1 Antes de sair de casa, se possível, cheque sua temperatura com um termômetro. Caso esteja acima de 37.2° C , não saia.

Mesmo que os sintomas sejam leves, não saia para andar de skate caso esteja com febre, tosse, mal estar, coriza, dor de garganta, obstrução nasal, perda de olfato ou paladar, falta de ar ou diarreia.

3 Teve contato nos últimos 14 dias com alguém diagnosticado com Covid-19? Fique em casa e comunique as autoridades médicas da sua região.

Você também deve ficar em casa se tiver viajado para fora do país nos últimos 14 dias.

5 Antes de sair de casa para andar de skate, lave as mãos com água e sabão. Procure carregar apenas os objetos essenciais. Tudo deverá ser higienizado na volta, inclusive o seu tênis, o skate, os equipamentos de segurança (capacete, joelheira e cotoveleira) e o celular.

Para hidratação, use garrafa que possa ser fechada hermeticamente, sem contato com o meio externo. Já saia de casa com ela e com os alimentos que pretende consumir. Não compartilhe a garrafa nem a comida!

6

7

Ao retornar, retire os calçados antes de entrar em casa e tome banho assim que chegar. Lave especialmente as regiões expostas, como cabelo, rosto, pescoço, braços, mãos e pernas. Deixe o sabonete agir por pelo menos 20 segundos.

Na rua, a higiene das mãos é fundamental. Carregue um frasco de álcool em gel e higienize as mãos com frequência.

8

9

Se possível, evite uso de luvas, pois elas atrapalham a higienização frequente das mãos.

Evite tocar no rosto ou cabelos se as mãos não estiverem higienizadas.

10

11

Use a máscara facial. Ela aumenta sua proteção e das demais pessoas. Em muitas localidades, inclusive, ela é considerada obrigatória.

Mesmo se estiver sozinho, evite espirrar ou tossir sem cobrir a boca ou nariz. Utilize um lenço ou a parte interna do cotovelo e braço.

12

13

Procure andar de skate sozinho. Se optar por andar acompanhado, não se reúna com grupos maiores que 5 pessoas, e sempre mantenha a distância de 2 metros.

Cumprimente as pessoas com acenos ou com os cotovelos. Por enquanto, nada de beijos ou abraços.

14

15

Não compartilhe celular ou qualquer outro objeto pessoal. Isso inclui o skate e os equipamentos de segurança. Evite carregar objetos de outras pessoas.

Se possível, evite transporte público. Também é melhor evitar caronas nesse momento. Procure se deslocar sozinho e evite trajetos longos.

16

17

Prefira pistas em locais abertos ou bem arejados. E evite pistas com muitas pessoas, onde será difícil manter a distância de 2 metros.

Na pista, evite tocar superfícies desnecessárias.

18

19

No caso de pistas privadas, chegue no horário marcado para a sua sessão. Evite ficar na rua mais tempo do que o necessário. Saia da pista assim que finalizar sua sessão.

Ao retomar as sessões de skate, faça de forma progressiva, em termos de duração, intensidade e dificuldade. Use equipamentos de segurança como capacete, joelheira e cotoveleira para evitar riscos de se machucar.

20

21

Durante a sessão, procure manter as mãos higienizadas e evite levá-las ao rosto. Lave as mãos imediatamente caso tenha tocado olhos, nariz ou a boca.

Após a sessão, limpe seu skate e os equipamentos de segurança. Em seguida, higienize as mãos.


22


23


Evite se aglomerar em grupos após as sessões, principalmente em pistas fechadas. Se tiver levado algum lanche de casa, saia da pista para comer.


Mantenha-se informado sobre as condições da epidemia e orientações gerais das autoridades sanitárias de sua cidade.


24


 cbsk.com.br

 [/cbskoficial](https://www.facebook.com/cbskoficial)

 [@cbskskate](https://www.instagram.com/cbskskate)

 [/cbskoficial](https://twitter.com/cbskoficial)

 [/skatebrasil](https://www.youtube.com/c/skatebrasil)

 Confederação Brasileira de Skate